ROK I. Nr. 1. STYCZEŃ 1938.

PRENUMERATA
rocznie 4 zł.
półrocznie 2 zł.
kwartalnie 1 zł.
łącznie z premiami.

NOWA ERA

OGŁOSZENIA
cała strona 100 zł.
pół strony 50 zł.
ćwierć strony 25 zł.
ósma część str. 13 zł.

ZDROWIE — SPORT — FILATELIA

TANIEC

KOSMETYKA — RADIO — INFORMACJE



POLSKIE tańce wracają. Karnawał 1938 r. w stolicach Europy, przechodzi pod hasłem poloneza, oberka kujawiaka i mazura. Zagranica entuzjazmuje się tańcami polskimi, są one tam dzisiaj modne.

Wracają polskie tańce pod nasze polskie strzechy, a my, Polacy, nie jesteśmy przygotowani na przyjęcie drogich gości...

Poziom polskich tańców u nas jest więcej niż słaby. Brak odpowiednich nauczycieli i podręczników usunął w cień ten przepiękny odłam sztuki polskiej.

Chcąc tej potrzebie zaradzić, będziemy prowadzili w czasopiśmie naszym **ZAOCZNE WYKŁADY SZTUKI TAŃCA** w ogóle, w szczególności zaś tańców **polskich**.

Wykłady nasze, opracowane przez grono wybitnych pedagogów choreografii, pozwolą każdemu, kto nie ma możności uczęszczania na lekcje bezpośrednio, nauczyć się prawidłowo i poprawnie **tańców polskich, salonowych** oraz modnych.



Drukarnia Polska p. f. „NOWA" w Żyrardowie.

Bibl. Jagiell.

Zaoczne nauczanie.

Człowiek w ciągu dnia, robi wielką ilość kroków. Są one szybkie, wolne krótkie, długie, skoczne, posuwiste, oderwane, zwrotne, z przysiadami itd., zależnie od potrzeby.

Niektóre z tych kroków, prawidłowo połączone w całość, stanowią taniec.

Zasadniczo więc, kroki taneczne wykonywać umiemy, nie wiemy tylko, które z nich są nam potrzebne i jak je połączyć.

Tutaj właśnie jest niezbędna specjalna tablica podłogowa, na której, bez żadnego wysiłku i trudności, nauczymy się tańczyć.

Dwa arkusze grubego pakowego papieru sklejamy, aby otrzymać arkusz długości 250 cm., 90 szeroki.

Brzegi wokoło na 5 cm. podginamy i przyklejamy. Co 8 cm., w obie strony arkusza przeprowadzamy linie i w ten sposób otrzymamy 300 kwadratów w 30 rzędach, po 10 w każdym.

Poczynając z dołu, zawsze od lewej strony ku prawej, wpisujemy do kwadratów kolejne liczby.

W pierwszym rzędzie od dołu 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, w drugim 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, w trzecim od dołu 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, itd. W każdym rzędzie mamy liczby jednego dziesiątka. Pierwszy rząd pionowy ma na końcu zera, drugi - jedynki, trzeci - dwójki itd. dziesiąty - dziewiątki.

Tablicę chronimy, zwiniętą liczbami na zewnątrz. Do ćwiczeń rozwijamy ją na podłodze i przymocujemy pinezkami. Ćwiczymy bez obuwia.

Zaoczny wykład należy uważnie przeczytać, w celu zrozumienia treści, następnie nauczyć się go na pamięć. Dalej ćwiczyć na tablicy, a po osiągnięciu wprawy, na podłodze.

Formuły spotykane w wykładach, składające się zawsze z jednej litery i dwóch liczb, naprz. P - 25 - 5, L - 44 - 24 itd, znaczą: P prawa noga, L - lewa: I-sza liczba za literą oznacza miejsce na tablicy, gdzie należy postawić *palce* danej nogi, II-ga liczba - *piętę*.

Wykonując kroki, będziemy głośno rachować, co nam pomoże zachować rytm, jaki w tańcu nadaje muzyka.

Postępy w nauce zależą od:

a) uwagi uczącego się,

b) częstości i intensywności ćwiczeń,

c) wypełniania wszystkich naszych wskazówek.

Na wszystkie zapytania i wątpliwości prenumeratów, napisane zwięźle, rzeczowo i wyraźnie, odpowiadamy wyczerpująco, po otrzymaniu znaczka na odpowiedź.

420977
II . 1(1938)

W celu zebrania w jedną całość materjału o polskich tańcach i obrzędach tanecznych,

OGŁASZAMY WIELKI KONKURS z nagrodami.

Każdy uczestnik konkursu zostanie nagrodzony.

Szczegóły w następnym numerze.

Wstępna lekcja poloneza.

Polonez jest najstarszym tańcem polskim. Pochodzenie swoje wziął on od Słowian. Tańczony przez lud, ulegał stale przeobrażeniom i z biegiem czasu stał się ulubionym tańcem szlachty. Są w nim dwa pierwiastki, marsowy i miłosny. Zwano go kiedyś „pieszym“ lub „chodzonym“, francuzi nazwali go „tańcem polskim“, (la danse polonaise), przefrazowano na „poloneza“.

Tempo poloneza 3/4, około 80 płynnych, gładkich kroków na minutę.

Prosząc do poloneza panią, pan w głębokim ukłonie podaje jej prawą rękę, lekko zgiętą w łokciu, pani podaje lewą.

Kroki poloneza są łatwe, wykonywa je się na przemian to jedną, to drugą nogą. Zaczyna tańczyć pani lewą, a pan prawą i tańczą stale przeciwnymi nogami.

Figury poloneza to uroczysty spacer, pełen labiryntów, obrotów, zwrotów, kółek, kół, łańcuchów, wężów itd. Wykonanie ich nie wymaga specjalnych umiejętności, wymaga jedynie baczności i uwagi tańczącego, który stosuje się do zaleceń wodzireja i naśladuje jego kroki i ruchy.

W polonezie wszyscy się mile uśmiechają, okazują sobie wiele szacunku i uwagi, składają ukłony, prawią wzajemne komplimenty i prowadzą zajmujące rozmowy.

Dla ułatwienia nauki, prenumeratorzy otrzymają schemat tablicy na podłogę, na której nauczą się podług następnego wykładu, kroków i figur poloneza. Tablica podłogowa służyć będzie do nauki wszystkich tańców, których zaoczne wykłady ukazywać się będą kolejno.

W następnym numerze dokładna nauka kroków poloneza, fox-trotta i polki.

Wstępna lekcja polki.

Polkę skomponował czeski kompozytor Neruda w 1835 roku, i nazwał ją „półką“. Za sprawą baletmistrzów wprowadzono ją do salonów, gdzie w krótce pozyskała ogólną sympatię i zmieniła nazwę na polkę. Dzisiaj po długim letargu, odzyskuje ona dawne prawa.

Polka jest tańcem wirowym, żywym, skocznym, o tempie szybkim, o takcie 2/4, około 100 kroków na minutę. Kroki jej są krótkie, skoczne i lekkie.

Pan po złożeniu ukłonu i zaproszeniu pani do polki, ujmuje ją tak, jak w fox-trotcie, z tą jednak różnicą, że lewe ramiona, zarowno pani jak i pana, są wysunięte na zewnątrz, a prawe znajdują się pośrodku tułowia partnerów. Dokładne wyjaśnienie pozycji, kroków, układu rąk itd. w następnym numerze.

Prenumeratę „NOWEJ ERY” można wnosić w każdym Urzędzie Pocztowym przy pomocy blankietu przekazu rozrachunkowego (kosztuje grosz). Koszty przesłania tej kwoty pocztą, ponosi Redakcja.

Wstępna lekcja fox-trotta.

Fox - trott jest tańcem chodzonym, szybkim, marszowym, o takcie 2/4, około 120 kroków na minutę. Kroczymy krótko i urywanie, wysuwając przed siebię, lub w tył, na przemiany, to jedną to drugą stopę o 15 cm. W kolanie nogi wyprostowane. Krocząc bokiem, odsuwamy w bok jedną nogę i dosuwamy drugą. Ciężar ciała przenosimy zawsze na nogę kroczącą. Stopy kroczą zawsze po liṅjach prostych.

Niedopuszczalne są pochylenia lub zwroty tułowia, podskoki, patrzenie na dół lub do góry, zginanie nóg w kolanach, lub szuranie. Udział w tańcu biorą jedynie nogi, wysuwane jak można najdalej, głowa i tułów pozostają nieruchome.

Pan po złożeniu ukłonu i zaproszeniu pani do fox - trotta, staje dokładnie naprzeciw niej, tak, aby palce jego nóg dotykały palców nóg pani. Prawą ręką, zgiętą półkolisto ujmuje ją w talii tak mocno, aby mógł nią swobodnie kierować. Lewą rękę zgina w łokciu i trzyma tuż przy ramieniu, dłonią na zewnątrz, na niej opiera swoją prawą dłoń, wyprostowanej w łokciu ręki, pani, lewą zaś zgiętą w łokciu opiera na prawym ramieniu pana.

Dokładne ilustracje prawidłowych pozycyj nóg, figury i rąk, w następnym numerze.

Fox - trotta rozpoczyna pani prawą nogą w tył, pan lewą. Podczas tańca nogi wyprostowane w kolanach.

PROSIMY o propagowanie naszego czasopisma w gronie swego koleżeństwa. Za zjednanie nam każdego nowego prenumeratora, prześlemy JWPP. odpowiednią premię.

NA łamach naszego czasopisma ukażą się ZAOCZNE WYKŁADY poloneza, polki, mazurki, fox-trotta, slow-foxa, tanga, walca angielskiego, walca klasycznego i jego figur, swing-stepa, tamborita, trocadera, krakowiaka, kujawiaka, oberka, mazura i jego figur, wskazówki jak organizować bale, zabawy i tańcówki, jak składać wizyty, jak przyjmować gości, jak się ubierać, jak prowadzić rozmowy towarzyskie, wykłady o dobrym wychowaniu, o kodeksie dla wodzirejów, opisy tańców nowych, regionalnych, obrzędów tanecznych, historja tańca i baletu, konkursy, z nagrodami, premie, wykłady o sportach, kosmetyce, zdrowiu, pożywieniu, ziołolecznictwie, filatelistyce, amatorskim radiomontażu i t. d.

Wszystko to stworzy z czasopisma skarbnicę wiedzy o rzeczach, jakie w dzisiejszej dobie interesują wszystkich.

ZA nadesłanie nam, w ciągu 5 dni, dokładnych adresów, znajdujących się w P. miejscowości, klubów, związków, stowarzyszeń, towarzystw, świetlic, fryzjerów, kawiarń i jadłodajń, prześlemy cenną premię.

Filatelistyka.

Zbieranie i kompletowanie znaczków pocztowych ogarnia coraz liczniejsze szeregi wszystkich sfer naszego społeczeństwa. Powstają coraz to nowe firmy filatelistyczne, czasopisma, wydawnictwa, radio nadaje pogadanki filatelistyczne, a znaczki dla zbierania - wabią nas z każdej nieomal wystawy księgarskiej, czy też składu materiałów piśmiennych.

Chęć do zbierania znaczków przychodzi nieznacznie. Oto pewnego dnia, zainteresował nas znaczek. Znaczków takich widzieliśmy wiele, ale dopiero ten właśnie, zwrócił naszą uwagę. Później spostrzegamy, ze i inne znaczki są bardzo ciekawe. Oto podobizny sławnych ludzi, malownicze krajobrazy, rzeźby mistrzów, epokowe wydarzenia, sceny batalistyczne, emblematy, herby, obrazy, daty i tp., cała historia kraju. Zobaczywszy u kogoś systematyczny zbiór znaczków, a może przeczytawszy w prasie, że sprzedano zbiór takiego lub innego zbieracza, za kilka, kilkanaście, kilkaset, tysięcy złotych, robimy postanowienie zbierania znaczków.

Tak oto powiększają się szeregi wielkiej armii filatelistów.

Zbieranie znaczków.

Przystępując do zbierania znaczków, zaopatrujemy się kolejno w zeszyty, naklejki, pincetkę, album, ząbkomierz, katalogi, cenniki i literaturę.

Ze względów patriotycznych, rozpoczynamy od własnego kraju, tym bardziej, że o znaczki polskie jest łatwiej, niż o inne.

W błędzie jest ten, kto myśli, że zbiór znaczków, nie zawierający tych lub innych rzadkich, lub pierwszych egzemplarzy, niema wartości. Można zbierać nawet wyłącznie znaczki obiegowe, każdą wartość w odmiennych odcieniach, błędnodruki, z uszkodzonymi, lub brakującymi ornamentami, literami, cyframi, z okolicznościowymi, oryginalnymi, lub wszystkich urzędów pocztowych datownikami, można zbierać całe koperty ze znaczkami, karty i widokówki, koperty z nadrukiem (namiastka znaczków) i td. Takie specjalizowane zbiory mają również wielką wartość

Nawiązujemy więc łączność z odpowiednimi osobami, pracującymi w jakim urzędzie, biurze, lub w firmie, skąd otrzymujemy albo koperty od bieżącej korespondencji, bądź też wycinki z kopert, zawierające znaczki. Otrzymany materiał przeglądamy uważnie. Całostki oddzielnie, pozostałe wkładamy do talerza z ciepłą wodą, a po kilku minutach łatwo oddzielające się od papieru układamy równo, licową stroną na dół na grubej bibule, nakrywamy drugą, wkładamy do książki, na wierzch nakładamy ciężarek, a po kilku dniach są one suche i wyprasowane. Przedewszystkim sortujemy je na poszczególne wartości. Każdą wartość oddzielnie układamy, znaczek obok znaczka i przeglądamy przy dziennym świetle. Wyłączamy wszystkie egzemplarze dla naszego zbioru. Dobrze utrzymane, posiadające wszystkie ząbki, czysto, lekko a wyraźnie stemplowane, w odmiennych odcieniach, błędnodruki, okolicznościowe, oryginalne, lub różne kasowniki, i td. Pozostałe oddzielnie każda wartość, przeznaczamy na zamianę lub na sprzedaż.

Wlepia się znaczki do albumu przy pomocy wąskich, podgumowanych skrawków papieru, jakie nazywamy „nalepkami" Zbierając znaczki czyste, nieużywane, musimy je tak wlepiać, aby jak najmniej uszkodzić gumę znaczka, bowiem bez gumy nie mają one wartosci.

W następnych numerach naszego czasopisma, ukazywć się będą opisy, oraz ceny wszystkich znaczków polskich. Opisy te ujęte w formę zwięzłą, tabelaryczną, służyć będą jako nagłówki w naszych „albumach". Ceny znaczków w kraju i za granicą pozwolą nam się orientować przy zamianie, kupnie znaczków i sprzedaży. Podawać będziemy również wszystko co się tyczy znaczków polskich.

Dla prenumeratorów.

Do dzisiejszego numeru „Nowej Ery" dołącza się jako premię, rzadki znaczek polski w odmiennym kolorze.

Do wszystkich dalszych numerów „Nowej Ery" dołączane będą premie w postaci bardzo rzadkich znaczków polskich.

Od następnego numeru - szarady i zagadki filatelistyczne z nagrodami.

Raz w miesiącu zostają rozlósowane między wszystkich prenumeratorów 3 komplety rzadkich cennych polskich znaczków.

Od następnego numeru umieszczać będziemy listę poszukujących zamiany znaczków.

Za zjednanie nam nowego prenumeratora dajemy cenną premię, 3 rzadkie znaczki. Jednocześnie osoba ta bierze udział w loteryjce filatelistycznej i może wylosować 25 cennych rzadkich znaczków.

Jako zapłatę za kwartalną prenumeratę przyjmujemy 1000 mytych masowych znaczków polskich.

Kupujemy po najwyższych cenach myte i sortowane znaczki polskie obiegowe. Przesyłać do Redakcji.

Przyjmujemy do zamiany wszystkie znaczki. Przesyłać do Redakcji.

Nowe znaczki pocztowe z podobizną Pana Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

Z dniem 1 lutego ministerstwo poczt i telegrafów wprowadza nowe znaczki wartości 15 i 30 gr. z podobizną P. Prezydenta R. P., prof. I. Mościckiego. W ten sposób pragnie poczta uczcić przypadające w dniu 1 lutego Imieniny Pana Prezydenta a jednocześnie 70 - lecie Jego urodzin, które były obchodzone niedawno. Znaczek 15-groszowy utrzymany jest w kolorze niebieskawo-stalowym, a 30-groszowy czerwono-fioletowym. Portret Pana Prezydenta na znaczkach nie zdobią żadne ornamentacje. Zamiast zwyczajowego napisu „Polska Poczta" umieszczony jest napis: „Polska". Znaczki te tłoczone będą również na kartkach pocztowych.

Zdrowie.

Zdrowie jest największym naszym skarbem, jest niezbędnym warunkiem naszego powodzenia w życiu. Stan naszego zdrowia jest ściśle związany ze stanem naszego samopoczucia. Najmniejsze niedomagania organizmu, zmniejszają nasze siły, energię, wytrwałość, odporność. Choroba jest naszym najgorszym wrogiem, wymaga stałej uwagi i leczenia. Istnieją dwie drogi w lecznictwie, jedna, to leki syntetyczne, wprowadzone przeważnie przez chemiczny przemysł niemiecki, często bezwartościowe i nieraz szkodliwe, druga - to powrót do życia zgodnego z wszelkimi prawami natury, to post i dieta, to higiena duszy i ciała, to środki przyrodolecznicze, słońce, powietrze, woda, a przede wszystkim - z i o ł a.

Niedawne to czasy, kiedy lecznictwo posługiwało się wyłącznie ziołami. Błędne wnioski wysnute z odkryć w dziedzinie nauk medycznych, oraz szumna reklama, dały ludzkości szereg bezwartościowych, a często szkodliwych specyfików, rujnujących organizm ludzki, a odsuwających w cień zioła. To przywiodło społeczeństwo do charłactwa. Dzisiaj nastąpił nawrót do ziołolecznictwa. Lekarze przepisują zioła, kliniki leczą ziołami, ludzkość garnie się do ziół, które hoduje lub zbiera w stanie dzikim. Każda roślina zawiera szereg składników: jedne wzmacniają, inne działają na różne organy naszego organizmu. Rośliny zawierają białko, tłuszcz, węglowodany; cukier, sole, olejki eteryczne, różne ciała złożone, czyszczące krew, powodujące dobrą przemianę materii, działające moczopędnie, rozwalniająco, napotnie i td. Jedna roślina zawiera zatem środki przeciwko wielu chorobom. Dobrze zestawiona mieszanka różnych roślin, leczy szereg chorób, zioła jednak muszą być świeże, prawdziwe, czyste dobrze zebrane i suszone. Spotyka się czasem w handlu zioła zleżałe, zapleśniałe, stare, zmieszane z innymi, które miast pożytku, przyniosą szkodę. Lepiej przeto zioła nabywać w firmach solidnych i odpowiedzialnych.

Chcąc odzyskać zdrowie, musimy pić zioła systematycznie. Trzeba jeść mało, a częściej, potrawy proste, a łatwo strawne, polewki, kleiki, kasze, jarzyny, roztarty groch i fasolę, soję, miękkie jaja, chleb pszenny, razowy, bułki czerstwe, suchary, masło, owoce, miód, kompoty, soki, mleko świeże i kwaśne, maślankę, śmietanę, kapustę kwaszoną surową, marchew surową tartą, ogórki kwaszone i t. d.

Będziemy na tym miejscu dawać popularne opisy chorób, a przy nich wskazywać jakie zioła należy stosować, które z nich i gdzie można znaleźć w stanie dzikim na przechadzce za miastem, a jakie zioła możemy hodować w ogródkach, jak je zbierać, suszyć i t. p.



ZAROBEK dla energicznych, w każdej miejscowości.
Zgłoszenia kierować do Redakcji „NOWEJ ERY"

Kosmetyka.

Uroda jest wielkim darem natury, Ułatwia ona życie, udostępnia przeprowadzenie celów, otwiera bramy sezamu, niedostępne dla tych co swoim wyglądem nie czarują i nie pociągają. Uroda dla kobiety jest skarbem, czarem bowiem swej urody osiąga ona wszystko co zechce.

Piękno to największa na świecie potęga, to też każda kobieta powinna dołożyć wszelkich starań, aby zdobyć dla siebie jak najwięcej piękności, umiejętnie ją podkreślić i jak najdłużej zachować. Powietrze, woda, ruch i odpowiednie środki kosmetyczne są do jej pomocy, jako niezastąpieni sprzymierzeńcy.

Chęć podobania się jest przyrodzona człowiekowi. Podobać się pragniemy wszyscy, bo to stwarza wokoło nas atmosferę miłej życzliwości, daje pewną przewagę nad otoczeniem i jednocześnie mile łechce naszą miłość własną. Chęć podobania się jest nie tylko objawem drugiej natury człowieka, ale jest **obowiązkiem** względem innych ludzi.

Nie wszyscy jednak wiemy co należy robić, ażeby zdobyć piękność i zachować ją jak najdłużej. Dowierzanie „niezawodnym", „radykalnym" i „leczącym" środkom kosmetycznym nie zawsze prowadzi do celu. Mamy bardzo wiele kosmetyków, wytwarzanych pizez „anominowe" firmy, żerujące na naiwnych i nieświadomych. Kosmetyki te, wytwarzane ze szkodliwych surowców, spowodowały już niejedną operację, poważne leczenie naskórka, a już w najlepszym razie wywołują stan zapalny skóry i po gorszają sytuację.

Ale i dobre kosmetyki, których mamy wiele, a które należy umieć rozróżniać, mogą stać się szkodliwymi przez nieumiejętne i nieodpowiednie stosowanie, bowiem przynoszą one korzyść tylko przy odpowiednim użyciu. A jest cały szereg dolegliwości skóry, gdzie nie środki kosmetyczne, a wewnętrzne leczenie jest konieczne.

Dział niniejszy wskazywać będzie najważniejsze przepisy higieny życia codziennego, udzielać będzie porad i wskazówek, jakie kosmetyki w jakich wypadkach, warunkach i okolicznościach należy stosować. Podawać również będziemy dokładnie recepty, podług których, każdy kto zechce, spreparuje sobie w domu, bez specjalnych wysiłków, tanie, a jednak bardzo dobre, środki kosmetyczne.

Wskazywać będziemy również, jakie zabiegi należy stosować, rozporządzając środkami domowymi, bez żadnych wydatków, a jednak bardzo skuteczne. W wypadkach, gdzie środki kosmetyczne okażą się zbędne, dział „ZDROWIE" wskazywać będzie przepisy na mieszanki ziołowe, z których napar czy to użyty wewnątrz, czy też zewnętrznie, wyleczy dolegliwość.

OKAZOWY 10 RODZAJÓW PREMII

Adres Redakcji „NOWA ERA" Żyrardów pod Warszawą.

Redaktor i Wydawca
Wiślimir Fr. KOPROWSKI



Przedruk dozwolony
za podaniem źródła.